



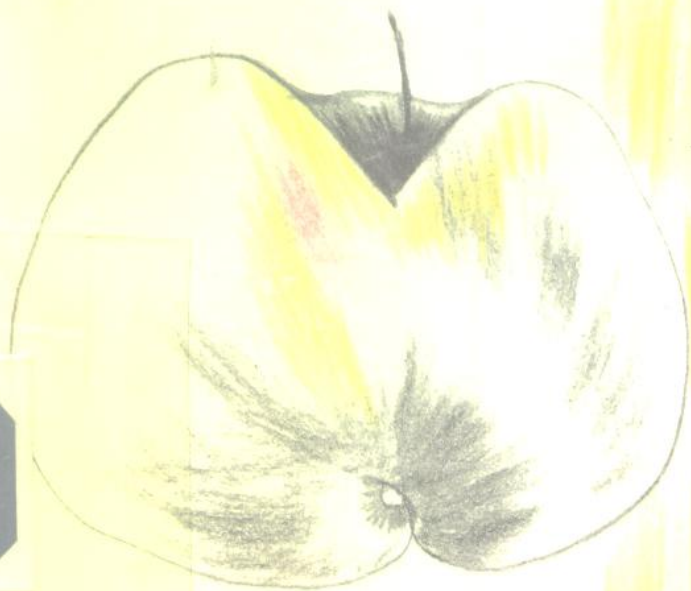
现代人生心理学丛书

山东教育出版社

矫正人生

——心理治疗学

温泉润 主编



矫正人生

心理治疗学

温泉润 主编

编著者（以姓氏笔画为序）

张伯源 杨 键

杨 华 姜长青

钱铭怡 康成俊

温泉润 鲁龙光

甄中科

山东教育出版社

一九九二年·济南

鲁新登字2号

现代人生心理学丛书

主 编 郑日昌

副主编 陈永胜

矫正人生——心理治疗学

温泉润 主编

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂潍坊厂印刷

*

850×1168毫米32开本 11.375印张 6插图 249千字

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

印数1—2,980

ISBN 7—5328—1354—1/G·1163

定价 4.90 元

总 序

茫茫人海，芸芸众生。在复杂多变的人生道路上，怎样把握人生真谛，使人的一生过得更充实、更完美？这是千百年来众多志士学人苦苦思索的问题。

在现代社会，工业化程度高度集中，高科技产业争相涌现，生产、生活节奏不断加快，社会化问题日趋复杂。人们在相互审视，人们在努力竞争；人们在自我激励，人们在奋力拼搏。有人在竞争中取胜，有人在拼搏中跌倒；有人在得志后踌躇，有人在失意后追悔。考场中的挫折，交往中的冲突，婚恋中的纷扰，教子中的困惑……所有这一切，都使现代人对人生问题发出无限感叹：人的一生究竟应该怎样度过？

现代人有现代人的观念，现代人有现代人的情感，现代人有现代人的追寻，现代人有现代人的苦闷。现代人渴求心理学的帮助，现代人生呼唤心理学的导引！这套“现代人生心理学丛书”，就是在这样一种时代的呼唤中与读者见面的。

此套丛书共8种，约230万字，分别从心理卫生、心理发展、心理选择、心理交往、心理类型、心理测量、心理咨询、心理治疗等不同学科或角度，对导引人生、开发人生、优化人生、沟通人生、剖析人生、洞察人生、辅导人生、矫正人生等人生实践中的重大问题，进行了整体探索。全套丛书力图以马克思主义指导下的心理科学为依据，运用现代心理学的最新成就，深入浅出地回答在中国改革、开放的条件下，如何使人生

过得更美好、更充实、更有价值。

2153/19
紧扣时代脉搏，针对现代人生中最迫切、最需要回答的问题，特别是抓住广大青年日常学习、工作、生活上的难题、热点，以丛书形式从心理学角度给予系统剖析，这在我国还是第一次，因而具有开拓性质。我们真诚地希望此套丛书能在帮助广大读者排忧解难，树立正确的人生观、价值观，提高心理素质，推进社会主义精神文明建设方面发挥作用。

本套丛书的作者大多是近年来毕业的博士、硕士，也有一些是国内知名的专家、学者。大家虽然背景不同，风格迥异，写作态度均极为严肃。有的深入调查，求深求实；有的几易其稿，求益求精；有的反复推敲，求新求美。奉献人生的精神不仅见之于作者笔端，而且见之于行动，这种精神尤为可贵。不过，由于丛书编写时间仓促，有的书又是多人合作，在写作风格和文字上还存在这样那样的缺点或疏漏，敬请广大读者批评、指正。

郑日昌 陈永胜

一九九一年国庆节

前 言

随着我国工业化、现代化的迅速发展，人口结构，家庭结构，价值观念，以及人民的社会生活环境等方面，均已出现了深刻的变化，并冲击着传统的生活方式。在这一社会变革的急剧进程中，人的各种适应性障碍及一系列新的心理和行为问题都明显改变。对此，已引起全社会的关注。应用心理学的理论和技术治疗心理疾病和心身障碍的心理治疗，对维护人的心理健康，应付应激性事件，克服不良习惯，建立良好的社会适应行为等方面，颇为重要。

心理治疗是一套区别于生物治疗和化学治疗的治疗方法。从广义上讲，凡是运用心理学的原则和技巧，通过言语、表情、态度、行为和周围环境的作用，去影响、改变病人的感受、认识、情绪和行为等，从而达到改善病人的心理状态、行为方式以及由此引起的各种躯体症状，都可认为是心理治疗。但从狭义上来说，心理治疗则专指心理治疗家所实施的心理治疗方法与技术，它涉及某种特殊的学说，各有不同的技术和方法。本书所讨论的是从狭义角度来讲的心理治疗，重点介绍各家心理治疗的理论和方法，列举诸多案例并结合国情介绍国内近年来心理治疗的经验和体会。

在我国，开展心理治疗是一种开创性的事业，它有助于心理学深入实际，面向应用；有助于生物—心理—社会医学模式的转变；有助于增进人民的心身健康和幸福。

本书的第一章“人生周期的正常适应”由姜长青撰写；第二章“人生心理剖析”与第九章“家庭治疗与人生”由杨健撰写；第三章“矫正人生的行为学”由甄中科撰写；第四章“改变人的情绪与行为的认知疗法”由钱铭怡撰写；第五章“顺应自然的人生学”由温泉润、康成俊撰写；第六章“人生心理障碍的疏导法”由鲁龙光撰写；第七章“人的催眠与暗示效应”由张伯源撰写；第八章“矫正人生疗法的综合应用”由杨华撰写。

在编写过程中，得到了高良武久博士及冈本常男先生提供的有关资料。另外，还得到了北京迴龙观医院心理室及北京朝阳医院心理咨询科的帮助，在此一并表示感谢！

由于编写水平所限，书中难免有不妥之处，望广大读者批评指正。

温泉润

1991年9月

目 录

第一章 人生周期的正常适应	(1)
一、人格及其发展	(2)
二、挫折、冲突与适应	(14)
三、心理治疗的一般概念	(25)
四、心理治疗的过程及一般原则	(34)
第二章 人生心理剖析	(43)
一、无意识理论	(44)
二、人格结构学说	(46)
三、自我的心理防御机制	(56)
四、精神分析治疗的原理与技术	(71)
第三章 矫正人生的行为学	(85)
一、行为疗法的历史与现状	(85)
二、行为疗法的理论基础	(90)
三、行为疗法的种类	(100)
四、行为疗法的评估	(117)
第四章 改变人的情绪与行为的认知疗法	(130)
一、合理情绪疗法	(131)
二、贝克的认知疗法	(145)
三、认知行为疗法	(159)
第五章 顺应自然的人生学	(173)
一、森田疗法概述	(173)
二、森田先生的生平	(174)

三、冈本常男与森田疗法	(176)
四、神经症与神经质症	(181)
五、神经质症的性格	(182)
六、神经质症的常见症状	(183)
七、神经质症的形成	(190)
八、治疗原则——顺应自然	(190)
九、森田式生活态度	(193)
十、门诊森田疗法	(196)
十一、森田疗法住院治疗	(201)
第六章 人生心理障碍的疏导法	(211)
一、疏导心理疗法概述	(211)
二、疏导心理疗法的实施要点	(217)
三、疏导治疗医生应具备的条件	(221)
四、个别疏导治疗	(226)
五、集体疏导治疗	(232)
第七章 人的催眠与暗示效应	(250)
一、催眠暗示治疗的概念	(250)
二、历史发展简述	(253)
三、暗示的作用	(257)
四、催眠的效应	(261)
五、对催眠现象的解释	(266)
六、催眠暗示治疗的技术方法	(269)
七、催眠暗示治疗的临床应用	(280)
第八章 矫正人生疗法的综合应用	(286)
一、发展概述	(287)
二、折衷主义心理治疗的概念	(290)
三、关于整合	(294)
四、折衷主义心理治疗的现状	(308)

五、机能性折衷主义心理治疗	(310)
六、实例分析	(320)
七、未来展望	(327)
第九章 家庭治疗与人生	(328)
一、家庭治疗的理论和方法	(329)
二、联合家庭治疗	(331)
三、复合家庭治疗	(337)
四、家庭危机治疗	(339)
五、行为家庭治疗	(342)
六、婚姻治疗	(343)
七、夫妇性治疗	(345)
八、家庭治疗的其他类型	(349)
九、家庭治疗的疗效	(350)

第一章 人生周期的正常适应

在人生旅途中，我们每个人并非总是一帆风顺的。人们在生活的过程中，其生理的、心理的需要与欲望是不可能都获得满足的，或多或少地总会遇到挫折或动机的矛盾冲突，从而产生情绪上的焦虑和紧张、烦恼和不安。在这种情况下，人们在现实生活中或者用积极态度和方法去面对现实的矛盾，设法求得解决；或者采取消极的态度和方法，企图回避矛盾以摆脱困境。有时在内心也会使用一些心理上的防御措施来保卫自己，免得过分痛苦和不愉快。熟悉、了解人们的这种为了应付日常生活所遭遇的挫折或痛苦而采用的各种各样的适应方式，可以帮助我们改善自身和他人的心理与适应方式，解除症状与痛苦，并促进人格的成熟。

人格并不是一生下来就有的，而是经过一定的发展过程，逐渐发展演变的。每个人在其发展过程的各个阶段，都有其特殊的心理需要和心理活动方式，并使用不同的思考程序。在心理治疗的过程中，我们需要随时考察患者的年龄和人格发展阶段，只有这样才能更加了解心理与行为的反应性质，才能作出适当的解释，并施予合适的治疗。本章首先介绍人格及其发展的心理学问题，接着介绍有关挫折、冲突与心理适应问题，最后简述心理治疗的概念，以及心理治疗的过程与一般原则。

一、人格及其发展

人格又称个性，它表现为个别差异，人与其他人相区别的特质或个人特征，是一个人在与其环境相互作用过程中所表现出来的独特的行为模式、思维方式和情绪反应特征。一个人的人格表现在知、情、意等心理活动的各个方面。因此，认知能力的特征，行为动机的特征，情绪反应的特征，人际关系协调的程度，以及态度和信仰的体系，道德价值的特征等，就构成一个人的人格。

人的人格和其他心理现象一样，是有一个逐渐形成和发展的过程的。这一过程既有连续性，又表现出阶段性。如：婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、中年期、老年期等。从心理学与精神医学的角度出发，人格发展可以侧重于不同的观点和学说加以说明。

（一）心理性欲和人格的发展

精神分析学家弗洛伊德认为，每个儿童都会经历一系列发展阶段，儿童在这些阶段中的经验，决定了他成年时的人格特征。事实上，弗洛伊德相信，成年人的人格，实际上在生命的第6个年头就已经形成。在心理治疗的过程中，为了对病人的疾病作彻底的解释，并收到完全的治疗效果，就不应仅停留在致病当时的经验，而必须追溯到病人的婴幼儿时期。

弗洛伊德的心理性欲发展分阶段如下：

1. 口唇阶段

口唇阶段为出生到1岁左右，通常我们称之为婴儿期。婴儿的生物本能与欲望，是获取满足与舒适。特别是在刚出生时，

饿了就要吃奶，饱了就要睡；尿湿了，不舒服，就要哭；需要人抱着，母亲哼一哼，得到安慰就满足，经由基本的生物欲望的满足，而得到安全感。

由于此阶段的婴儿主要经由口部而获得欲望的满足，即吸奶、吃、喝，故弗洛伊德象征性地称此期为“口唇期”。在口唇阶段的初期（不到8个月），快感主要来自嘴唇与舌的吮吸和吞咽活动。根据弗洛伊德的观点，一个被固结在口唇阶段的成人，可能会从事大量的口部活动，如贪吃、酗酒、吸烟、接吻，等等。这个人还会从事与口唇活动相当的象征性的事情，诸如好收集物品，好倾听，或者是一位所谓的易受骗者，也就是说是一位“吞咽”所听到任何事情的人。

在口唇阶段的后期（8个月到1岁左右），体验的感受部位主要是牙齿、牙床和咽部，快感来自于咬牙和咀嚼等活动。一个被固结在此阶段的成人，可能会咬指甲，也可能会贪吃。这样的人还会从事那些象征着与咬行为相等同的活动，如讽刺、冷嘲热讽与指责他人。

2. 肛门阶段

这一阶段为出生后的第2年和第3年，通常称之为幼儿期。在此阶段的幼儿，最主要的人格发展是学习如何控制、驾驭自己的生物本能和生理功能，来适应现实的世界。由于此阶段刚好是学习如何控制大小便排泄的时期，弗洛伊德便象征性地使用“肛门阶段”来称呼这一时期。

在肛门阶段初期，快感来自粪便的排出。在这一阶段的固结，可能导致成人罹患生理障碍。例如丧失控制括约肌的功能，或发生遗尿症等。象征性的意义是，这个人可能会非常慷慨大方，愿意把他拥有的一切赠与别人。在肛门阶段的后期，快感

来自对粪便的保持。这个阶段的固结，可能导致成人出现生理性便秘，或者象征性地表现为吝啬、极度俭省、洁癖及至善主义的倾向。

另外，在肛门性欲阶段，儿童把粪便保留和用力排出，理解为追求满足和使人受罚。两者结合，形成矛盾情绪的冲突，这种情况类似于强迫症病人犹疑不决的表现。因此，弗洛伊德认为，有些强迫症是力必多（性力）退行到肛门性欲阶段的表现。

3. 性器阶段

这个阶段大约为4—5岁左右，俗称儿童期。它是弗洛伊德发展理论中最复杂和争论最大的阶段，这个阶段决定了个体今后对异性的顺应。

在此阶段，儿童开始注意别的儿童的性器官，出现窥视异性儿童外生殖器的愿望，同时产生了对异性父母的爱恋。男孩由于爱母亲，便把父亲当作情敌而嫉恨。但又怕父亲生气会把他的阴茎割去而恐惧，这就是所谓的“阉割焦虑”。女孩在口唇、肛门阶段中，由于母亲供给她营养，也爱恋母亲。到性器欲阶段，窥看男孩的阴部，发现自己没有阴茎，便开始自卑，出现“阴茎嫉妒”心理。认为母亲在有目的地剥夺她的这个重要器官上负有责任，因而恨母亲。根据弗洛伊德的理论，女孩唯一的希望是以后生个男孩，从而她最终得到阴茎，虽然这仅仅是一种象征性的满足。

在性器阶段发生过停滞的男性，往往是自负的，喜欢表现男子气概，好斗和富有攻击性等。在性器期有过停滞的女子，受强烈的阴茎嫉妒的驱使，总想在生活中扮演男性角色，指责、嘲讽、攻击男性，力图超过男子。

4. 潜伏阶段

这个阶段从6岁持续到12岁左右，约等于小学生的就学时期，通常称之为少年期。因在儿童时对异性曾萌发的兴趣，到此时反而不太加以注意，暂时搁置，不显著，所以弗洛伊德把此期称之为“潜伏期”。性力的冲动在这一时期显得默默无闻，但它并不是消失，而是转向另外的目标了。如转向今后社会生活所必需的一些活动，学习、体育及同辈人团体活动等。它是通过升华作用的机制实现的。通过这种升华的机制，欲望变为更远大、更有社会价值的智慧创作活动。

5. 生殖阶段

这是性心理发展的最后阶段，它发生于青春期。这个时期性力发生了基本的变化，生殖区的主导作用超过了其他敏感区的作用。青春期的孩子们，随着生理的发育，对异性的兴趣大幅度增加，故弗洛伊德把此期称之为“生殖期”。

在这个时期，儿童从一个自私的、追求享乐的人，转变成一个社会化了的人、成熟的人。但是，如果在前生殖阶段经历过停滞的人，他或她在成人时，总会有些障碍，因为那些造成停滞的经验会一直保留在人的潜意识中，并不断地对人的行为发生不良作用。只有精神分析治疗才能发现，找出这些早期经验，让人们意识到它们，正视它们，这样，它们对人生活的不良影响才会减弱乃至消除。

（二）艾里克森的发展阶段

艾里克森认为，生命是由出生到死亡八个阶段组成的。前五个阶段与弗洛伊德的心理性欲发展阶段假定发生的时间几乎完全一致。至于这些阶段中要发生什么事情，艾里克森与弗洛伊德却持不同的看法。后面三个阶段是艾里克森自己提出来的，它体现了他对心理学重大贡献的一个方面。

根据艾里克森的理论，八个阶段的顺序是由遗传决定的，因而是不可变更的。但是，每一阶段能否顺利地度过，却是由社会环境决定的，因而这种理论被称为“心理社会”阶段理论。这里我们分别介绍这八个阶段：

1. 基本信赖对基本不信赖

这一阶段从出生到1岁左右，相当于弗洛伊德的心理性欲发展阶段中的口唇期。其心理社会两极是基本信赖和基本不信赖。

这个阶段的儿童是最为软弱的，无助感最强，因而也最为依赖于成人。如果父母能够爱抚和有规律地照料儿童，以满足他们的需要，那么，他们将获得基本的信赖感；反过来，假如儿童在这一阶段受到挫折，没有得到良好的照顾，得不到喜爱和保护，则缺乏基本的信赖感，留下不信赖这个世界与他人的心理。

在这一时期，婴儿产生基本信赖与不信赖两种情感。当信赖情感成分居多时，危机就得到了积极的解决。应当牢记，重要的是两种解决办法的比率。对任何人和任何东西都信任的儿童，会遇到许多麻烦。一定数量的不信任感是需要的，对生存有帮助。但是，只有充满信任感的儿童才敢于冒险，不会被挫折和失败所压垮。

2. 自律或自治对羞怯和怀疑

这一阶段发生在出生后1—3岁，相当于弗洛伊德心理性欲发展阶段的肛门阶段。

在这个阶段的儿童，由于开始行走和语言的发展，要求自己探索周围环境，开始摆脱过去的依赖状态，产生了自主的欲求，想自己穿衣服、吃饭、上厕所，找玩具玩，自己什么都想

试试。在心理上乃在于建立起“自治自律”的感觉。假如在此阶段，儿童还不会照顾自己，如自己不会穿衣，仍随地小便，要大人喂饭，让背着走，则容易被他人嘲笑，自己觉得羞怯，也会产生对自己的怀疑。因此，对孩子的教育既不能溺爱也不能过多地限制。父母必须在保证不伤害儿童的自我控制感和自律自治的原则下，一方面合理地容忍儿童的不良行为，一方面以足够的坚定使儿童改正不良行为，获得社会允许的行为。

3. 创新对罪恶

这个阶段从4岁起到6岁，相当于弗洛伊德性心理发展阶段的性器期。

这一时期，儿童活动更为灵巧，语言更为精练，想象更为生动。他们开始了创造性的思维、活动和幻想，开始了对未来事件的计划。根据艾里克森的观点，这一阶段的儿童易于对差别尤其是性差别产生强烈的好奇心。他们精力旺盛。不知疲倦的求知和好奇，使他们摆脱了自己的局限，进入未来的、可能的世界，形成富于创新的心理状态。

艾里克森认为，顺利度过前两个阶段的儿童，感到自己是个“人”。在这一阶段中，他们面临的是他们应成为什么样的人的问题。他们在探索什么是允许的，什么是不允许的。如果父母鼓励儿童的自我创新和想象，儿童便会以一种健康的独创性意识离开这一阶段。然而，如果父母嘲笑或挖苦儿童的创造性行为和想象力，儿童便不能建立自信心。并且当他们回想到被父母讥笑的行为时，还会产生一种罪恶感。这样，他们倾向于生活在别人为他们安排好的狭隘的圈子里。

4. 勤奋对自卑

这个阶段从6岁起一直持续到大约11岁，相当于弗洛伊德